

Meine Gesundheit – meine Entscheidung

Digitale Gesundheitskompetenz für Frauen 60+

Mag.^a Ulla Sladek

8. Konferenz der Österreichischen
Plattform Gesundheitskompetenz

11. Oktober 2023

Ein Projekt des Frauengesundheitszentrums gefördert aus den Mitteln des Gesundheitsfonds Steiermark.



Projektsteckbrief

- **Laufzeit:** 1. Jänner 2023 bis 31. Dezember 2024
- **Ziele:**
 - Frauen 60+ darin stärken, selbstbewusst und sicher im Gesundheitswesen unterwegs zu sein und digitale Möglichkeiten zu nutzen.
 - Fokus auf Frauen mit chronischen Erkrankungen, schwierigen finanziellen Situationen, niedriger formale Bildung.
 - Den Kurs in anderen steirischen Einrichtungen der Erwachsenenbildung, des Gesundheits- und Sozialbereichs verankern.
- **Fördergeberin:** Gesundheitsfonds Steiermark

Ergebnisse

- 4 Kurse *Smart unterwegs für meine Gesundheit** (April 2023 bis Februar 2024)
- 1 dreiteiliger Train-the-Trainer Kurs plus begleitete Durchführung von drei Kursen *Smart unterwegs für meine Gesundheit* (Mai bis November 2024)
- Kursunterlage und Unterlagen des Train-the-Trainer werden online auf der Wissensbox des Gesundheitsfonds Steiermark veröffentlicht
- Aktuell 4 Kooperationspartner*innen in der Steiermark: Volkshochschule Steiermark, Marktgemeinde Eggersdorf/Gesundheitszentrum Arbor Vitae im Rahmen des Projekts Gesunde Gemeinde von Styria Vitalis, Verein Lichtpunkt (Kapfenberg), nowa (Graz)
- Evaluierungsergebnisse (Vorher-/Nachher-Befragung)

* Für den Kurs *Smart unterwegs für meine Gesundheit* wurde der Kurs *Meine Gesundheit – meine Entscheidung* (Konzept: Veronika Graber, Ulla Sladek, Frauengesundheitszentrum und Jürgen Soffried, Institut für Gesundheitsförderung und Prävention (IfGP)) adaptiert und um digitale Gesundheitskompetenz erweitert. Der Kurs *Meine Gesundheit – meine Entscheidung* wurde im gleichnamigen Projekt von Jänner 2018 bis Juni 2021 von Frauengesundheitszentrum, Institut für Gesundheitsförderung und Österreichischer Gesundheitskasse durchgeführt. Projektträgerin: Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter, Eisenbahnen und Bergbau. Gefördert vom Gesundheitsfonds Steiermark.

Smart unterwegs für meine Gesundheit

Kostenfreier vierteiliger Kurs für Frauen 60+



Sie möchten wissen, wie Sie auf **ELGA** zugreifen können?

Sie möchten bei der Ärztin, dem Arzt Ihre Anliegen gut einbringen?

Sie wollen mit Ihrem **Smartphone** besser umgehen lernen?

Sie möchten gute und verlässliche Informationen im Internet finden?



Teil 1: Umgang mit dem Smartphone

Wie bediene ich mein Smartphone? Wie kann ich die Einstellungen verändern, damit ich alles gut lesen kann? Welche Symbole und Begriffe bedeuten was?

Teil 2: Digital unterwegs im Gesundheitswesen

Welche Vorteile kann mir das bringen und worauf sollte ich achten, damit ich gut und sicher unterwegs bin? Welche elektronischen Gesundheitsdienste (ELGA, e-Rezept, E-Impfpass und mehr) gibt es und wie nutzt man sie? Was ist beim Verwenden von Gesundheits-Apps (Smartphone-Programmen) zu beachten?

Teil 3: Gesundheitsinformationen im Internet

Wie kann ich finden, was ich wissen will? Wie erkenne ich betrügerische Informationen? Wie erkenne ich seriöse Informationen? Welche empfehlenswerten Gesundheitsportale und Webseiten gibt es?

Teil 4: Passende Ärzt*innen oder Einrichtungen finden und mit Fachpersonen kommunizieren

Wie kann ich im Internet passende Ärztinnen und Ärzte oder Einrichtungen im Gesundheitswesen finden? Wie kann ich einen Termin vorbereiten und meine Fragen und Anliegen gut einbringen und hilfreiche Antworten bekommen? Was sind meine Rechte als Patientin?

Lessons Learned

- Die Kombination aus den Themen Smartphone, Internet und Gesundheitskompetenz kommt bei der Zielgruppe und den Kooperationspartner*innen gut an.
- Die Zielgruppe hat Bedarf an mehr Wissen und Sicherheit im Umgang mit dem Smartphone. Aus diesem Grund wurde das Curriculum angepasst und ein zusätzlicher Kursteil zu diesem Thema konzipiert, der nun angeboten wird.
- Die Zielgruppe erreichen wir am besten durch die Zusammenarbeit mit Kooperationspartner*innen vor Ort.